



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
5 KMS PARA AVANZADOS**

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Corre 5 Kms.	5 x 400 mts.	Descanso o trote ligero	30 mins. Ritmo.	Descanso	Corre 6 Kms. Rápidos	Corre 60 mins.
2	Corre 5 Kms.	8 x 200 mts.	Descanso o trote ligero	30 mins. Ritmo.	Descanso	Corre 6 Kms. rápidos	Corre 65 mins.
3	Corre 5 Kms.	6 x 400 mts.	Descanso o trote ligero	35 mins. Ritmo.	Descanso	Corre 8 kms. Rápidos	Corre 70 mins.
4	Corre 5 Kms.	9 x 200 mts.	Descanso o trote ligero	35 mins. Ritmo.	Descanso o trote ligero	Descanso	Chequeo 5 Kms.
5	Corre 5 Kms.	7 x 400 mts.	Descanso o trote ligero	40 mins. Ritmo.	Descanso	Corre 8 kms. Rápidos	Corre 75 mins.
6	Corre 5 Kms.	10 x 200 mts.	Descanso o trote ligero	40 mins. Ritmo.	Descanso	Corre 10 kms. Rápidos	Corre 85 mins.
7	Corre 5 Kms.	8 x 400 mts.	Descanso o trote ligero	45 mins. Ritmo.	Descanso	Corre 10 kms. Rápidos	Corre 90 mins.
8	Corre 3.5 Kms.	6 x 200 mts.	30 mins. Ritmo	Descanso o trote ligero.	Descanso	Descanso	Carrera 5 Kms!

***Ver glosario

Si tú eres uno de esos corredores de hueso Colorado que ha corrido infinidad de carreras, desde 5k´s hasta medios o maratones completos, y que han llegado al punto en el cual quieren desafiarse al máximo logrando su mejor tiempo posible en un 5k, este es el entrenamiento que necesitas.

Para mejorar tu RP es necesario que mejores en dos aspectos de tu entrenamiento, Velocidad y Resistencia, esto lo puedes lograr con: 1) corriendo mayores distancias, 2) corriendo más rápido o 3) haciendo una combinación de ambas. Para poder sacar el máximo provecho a este programa es necesario que tengas ya el hábito de entrenar, que lo hagas por lo menos durante 4-5 días a la semana durante el último año y/o que corras semanalmente un promedio de entre 30 y 50 kilómetros. Es importante que entiendas bien los conceptos de entrenamiento de velocidad, si no cumples con estos requisitos” te sugerimos seguir el programa de intermedios.

Estos son los conceptos que manejaremos y que deberás de entender bien para mejorar tu RP en los 5k:

CORRE: Cuando el programa diga simplemente “corra” (distancia), sugerimos simplemente correr a un paso suave. ¿Qué tan rápido es suave?, ese paso lo tendrás que definir tu mismo de acuerdo a tu nivel de confort. No te preocupes mucho por tu técnica ni por la velocidad a la que corres, simplemente trata de cubrir la distancia o el tiempo sugerido. Idealmente, tendrás que correr a una velocidad que te permita ir platicando con alguien mientras corres, esto no siempre es fácil para los principiantes, así que no te presiones mucho.

RÁPIDO: Algunos sábados sugerimos correr la distancia “rápido”. ¿Qué tan rápido es rápido”?, nuevamente, esto dependerá de tu nivel de confort. Corre simplemente más rápido que los días entre semana en los que solo “corres”. Si corres acompañado, durante esta sesión no podrás ir platicando con él. En este entrenamiento está bien el quedarse “sin aliento”.

CARRERAS LARGAS: Sugerimos los domingos el realizar las carreras “largas”, las cuales serán desde 60 hasta 90 minutos. Despreocúpate de la velocidad y de tiempo que hagas, simplemente intenta completar el tiempo. El paso que lleves te deberá de permitir mantener una conversación mientras corres. Este entrenamiento deberás idealmente de disfrutarlo, por lo que si estas sufriendolo, aminora el paso.

REPETICIONES: Para mejorar tu velocidad, en ocasiones es necesario el entrenar a velocidades incluso mayores a la misma velocidad de la carrera, estas repeticiones que sugerimos hacer los martes deberán de correrse a una velocidad aproximada a la que podrías correr una carrera de 1 kilometro. Corre 400 mts (o la distancia sugerida) rápidos y recupérate ya sea trotando o caminando hasta sentirte listo para los siguientes 400 mts, el tiempo de recuperación dependiendo de tu condición debería de rondar los 2-3 minutos. Antes de iniciar las repeticiones, es muy importante que calientes trotando por lo menos un par de kilómetros y que al finalizaras enfríes el cuerpo trotando otro kilometro muy suave.

RITMO: Esta es una carrera continua en la que se inicia suave, se acelera a la mitad y se termina suave al final. Un entrenamiento típico de RITMO sería inicias 5-10 minutos a trote suave, continuar con 10-15 minutos (dependiendo del tiempo total de entrenamiento que te toque) a ritmo rápido y terminar con 5-10 minutos de trote suave de enfriamiento. Es muy difícil definir la velocidad de este entrenamiento con el reloj, simplemente hay que escuchar al cuerpo, pero si durante la etapa de velocidad puedes platicar con alguien, debes de acelerar el paso.

DESCANSO: Es imposible entrenar fuerte, a menos de que estés bien descansado. Los días de Descanso simplemente no realices ninguna actividad física, este día es fundamental para que tu cuerpo y tus músculos se recuperen de los entrenamientos fuertes y se fortalezcan para los que vienen.

FUERZA Y ESTIRAMIENTO: Un addendum muy importante para cualquier programa de entrenamiento son las sesiones de “fuerza y estiramiento”. Sugerimos hacer estiramientos prácticamente todos los días al finalizar el entrenamiento, estas sesiones deberán de incluir el relajar todos los músculos mayores del cuerpo, no solo los de las piernas, sino también, brazos, hombros, espalda, etc. La fuerza se recomienda hacer unas 2 veces a la semana, trabajando todos los músculos mayores del cuerpo, obviamente en in gimnasio se puede hacer más completo, pero si no se cuenta con él, lagartijas, abdominales, sentadillas, fondos y barras serán de gran utilidad.

El programa sugerido es únicamente una guía, por lo que siéntete con la libertad de modificarlo para que se ajuste a tu agenda y a tus actividades. Si entrenas en algún lugar en donde no existan marcas de distancia y no tengas manera de saber que distancia estas corriendo, no te preocupes mucho, simplemente trata de correr la distancia “aproximada”, habrá días que probablemente corras más y habrá días en los que corras menos. Un excelente consejo sería que buscaras el poder entrenar con alguien, esto hará tus entrenamientos más entretenidos y el quedar de verse con alguien para entrenar te obligará a presentarte en caso de que ese día te sientas tentado por irte a tomar un café en lugar de a entrenar.